

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SISWA
SMA/SMK/MA DI KOTA TEGAL TERHADAP SIKAP
DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI
MASA PANDEMI COVID-19**

***THE RELATIONSHIP OF THE KNOWLEDGE ABOUT
NUTRITION OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN TEGAL
MUNICIPALITY ON THE ATTITUDE AND CONSUMPTION
BEHAVIOR OF VEGETABLES AND FRUITS DURING THE
PANDEMIC OF COVID-19***

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

Oleh :

**Flarina Nelisca Harsono Wibowo
17.I1.0018**



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Dengan ini saya menyatakan bahwa tugas akhir berjudul “**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA/SMK/MA DI KOTA TEGAL TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASA PANDEMI COVID-19**” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa tugas akhir ini sebagian atau seluruhnya merupakan hasil dari plagiasi, maka saya rela untuk dibatalkan, dengan segala akibat hukumnya sesuai dengan peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.



Semarang, 18 Juni 2021



Flarina Nelisca Harsono Wibowo

17.11.0018

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA/SMK/MA DI KOTA TEGAL
TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASA
PANDEMI COVID-19**

***THE RELATIONSHIP OF THE KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION OF HIGH
SCHOOL STUDENTS IN TEGAL MUNICIPALITY ON THE ATTITUDE AND
CONSUMPTION BEHAVIOR OF VEGETABLES AND FRUITS DURING THE
PANDEMIC OF COVID-19***

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

Oleh :

FLARINA NELISCA HARSONO WIBOWO

NIM : 17.11.0018

Program Studi : Teknologi Pangan

**Tugas akhir ini telah disetujui dan dipertahankan di
hadapan sidang penguji pada tanggal : 18 Juni 2021**

Semarang, 18 Juni 2021
Fakultas Teknologi Pertanian
Universitas Katolik Soegijapranata


Pembimbing I,


Dr. Ir. Sumardi, M.Sc.

Dekan,


Dr. R. Probo Y. Nugrahedi, S.TP., M.Sc.

Pembimbing II,


Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, M.P.

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Flarina Nelisca Harsono Wibowo
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian
Jenis Karya : Tugas Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas tugas akhir yang berjudul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA/SMK/MA DI KOTA TEGAL TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASA PANDEMI COVID-19”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Semarang, 18 Juni 2021

Flarina Nelisca Harsono Wibowo

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi berkat dan kasih karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan laporan untuk Tugas Akhir yang berjudul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA/SMK/MA DI KOTA TEGAL TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASA PANDEMI COVID-19”**. Laporan penelitian ini disusun guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pertanian di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Selama penyusunan laporan Tugas Akhir ini, penulis banyak mendapat dukungan dan motivasi dari pihak-pihak tertentu, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. R. Probo Y. Nugrahedhi, STP., M.Sc., selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan persetujuan kepada penulis untuk menyusun Tugas Akhir ini.
2. Bapak Dr. Ir. Sumardi, M.Sc. selaku dosen pembimbing pertama dan Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan banyak dukungan dan sudah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan kepada penulis selama penyusunan laporan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Dea N. Hendryanti, S.TP., M.S. selaku Koordinator Tugas Akhir Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang sudah membantu dalam penjadwalan ujian proposal dan tugas akhir.
4. Keluarga yang telah memberi semangat, kekuatan, dan selalu mendoakan penulis selama pembuatan laporan dan pelaksanaan ujian Tugas Akhir.
5. Teman-teman satu kelompok saya, Adelia Ayu, Trifena Yunia, Nafika Dewi, Bernadetha, dan Nadya Putridewi yang menjadi teman diskusi penulis dari awal penyusunan proposal hingga terselesaikannya laporan ini.
6. Yohanes Reza Agung yang selalu memberi semangat dan memotivasi penulis dan memberikan pencerahan ketika penulis sedang kehilangan ide untuk menulis laporan.

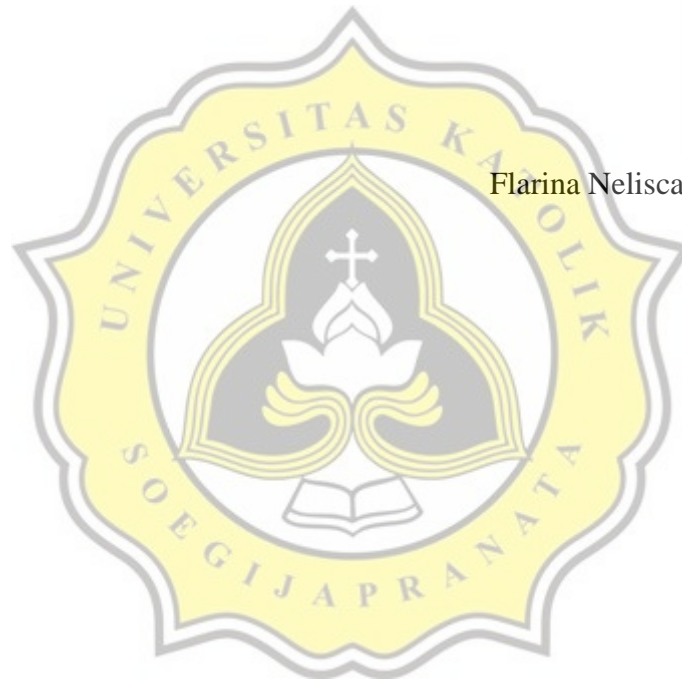
7. Teman-teman yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang senantiasa mendukung penulis dalam penyelesaian laporan dan ujian Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun bagi penulis, supaya penulis dapat lebih baik lagi di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan penulisan dalam laporan Tugas Akhir ini.

Semarang, 18 Juni 2021



Flarina Nelisca Harsono Wibowo



RINGKASAN

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, pemilihan makanan yang tepat, cara pengolahan makanan yang baik, hingga hubungannya dengan kesehatan yang optimal. Di masa pandemi, pengetahuan gizi menjadi penting untuk dipahami karena berkaitan dengan sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi demi menjaga kekebalan tubuh. Siswa SMA/SMK/MA pada umumnya sudah cukup dibekali dengan pengetahuan tentang makanan yang mendukung sistem imun tubuh, salah satunya yaitu sayur dan buah. Namun sering kali tidak ada pemahaman lebih lanjut dan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi sayur dan buah sehingga pengetahuan gizi tidak tercermin dalam sikap dan perilaku konsumsinya. Di masa pandemi, tidak cukup hanya menguasai pengetahuan gizi, namun harus dicerminkan dalam perilaku dan sikap dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi. Metode penelitian yang dilakukan yaitu studi literatur, pembuatan kuesioner, penyebaran kuesioner melalui media sosial. Hasil kuesioner kemudian direduksi untuk selanjutnya ditabulasi dan diolah. Variabel utama terdiri dari variabel bebas berupa pengetahuan siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal tentang gizi dan sikap siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal mengenai konsumsi sayur dan buah di masyarakat selama pandemi, serta variabel terikat berupa perilaku konsumsi sayur dan buah siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal. Variabel pendukung dalam penelitian ini adalah karakteristik responden (jenis kelamin, dan uang saku), pengetahuan seputar COVID-19, serta keragaman jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal yang memenuhi kriteria sampel. Sampel diambil dengan teknik *snowball sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan metode *Altman*. Responden ditentukan berdasarkan keragaman / nilai P yang mengacu pada distribusi Kolmogorov pada tingkat kepercayaan 95%. Uji hubungan dilakukan dengan Kendall Tau-C untuk data ordinal, serta Uji Deskriptif untuk data nominal. Responden yang memenuhi kriteria untuk dijadikan bahan penelitian berjumlah 476 responden. Hasil yang didapatkan yaitu siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal yang memiliki tingkat pengetahuan gizi “rendah” sebanyak 40,55% responden, tingkat pengetahuan gizi “sedang” sebanyak 40,13% responden, dan tingkat pengetahuan gizi “tinggi” sebanyak 19,32%. Responden paling banyak memiliki sikap konsumsi sayur dan buah “meningkat” dan perilaku konsumsi sayur dan buah “meningkat”. Hasil uji hubungan yang didapatkan yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap sikap konsumsi sayur dan buah di masyarakat ($P = 0,662$), pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi sayur ($P = 0,881$), dan pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi buah ($P = 0,246$). Dapat ditarik kesimpulan, pengetahuan gizi tidak mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal.

SUMMARY

Nutritional knowledge is knowledge about the types, sources, properties, and functions of nutrients, choosing the right food, how to properly process food, to its relationship with optimal health. During pandemic, nutritional knowledge is important to understand because it relates to the attitude and behavior in the choice of food consumed to maintain immunity. In general, SHS/VHS/MA students are sufficiently equipped with knowledge about foods that support the body's immune system, one of which is fruits and vegetables. However, there is often no further understanding and awareness of the importance of eating vegetables and fruits so that nutritional knowledge is not reflected in the attitude and behavior of consumption. During a pandemic, it is not enough just to master nutritional knowledge, but it must be reflected in behavior and attitudes in everyday life. The purpose of this study was to find the relationship between nutritional knowledge and the attitude and behavior of vegetable and fruit consumption during the pandemic. The research method used is literature study, making questionnaires, distributing questionnaires through social media. The results of the questionnaire were then reduced to be tabulated and processed. The main variable consists of the independent variable that is knowledge of SHS/VHS/MA students in Tegal City about nutrition and attitudes of SHS/VHS/MA students in Tegal City regarding the consumption of vegetables and fruit in the community during the pandemic, and the dependent variable that is vegetable and fruit consumption behavior of SHS/VHS/MA students in Tegal City. The supporting variables in this study are the respondent's characteristics (gender and pocket money), knowledge about COVID-19, and the variety of vegetables and fruit consumed by the respondents. The population in this study are all SMA / SMK / MA students in Tegal City who meet the sample criteria. Samples were taken by snowball sampling technique. The number of samples in this study was calculated using the Altman method. Respondents were determined based on the diversity / P value which refers to the Kolmogorov distribution at the 95% confidence level. The relationship test was carried out with Kendall Tau-C for ordinal data, and Descriptive Test for nominal data. Respondents who met the criteria to be used as research material amounted to 476 respondents. The results obtained were SHS/VHS/MA students in Tegal city who had a "low" level of nutritional knowledge as much as 40.55% of respondents, a "moderate" level of nutritional knowledge of 40.13% of respondents, and a "high" level of nutritional knowledge of 19.32%. Respondents had the most attitudes of vegetable and fruit consumption "increased" and the behavior of vegetable and fruit consumption "increased". The results of the relationship test obtained were that there was no significant relationship between nutritional knowledge of the attitude of vegetable and fruit consumption in the community ($P = 0.662$), nutritional knowledge of vegetable consumption behavior ($P = 0.881$), and nutritional knowledge on fruit consumption behavior ($P = 0.246$). It can be concluded that nutritional knowledge does not affect the attitudes and behavior of high school / vocational / MA students in the city of Tegal.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
RINGKASAN.....	vi
SUMMARY.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tinjauan Pustaka.....	2
1.2.1. Karakteristik Siswa SMA	2
1.2.2. Pengetahuan Gizi	4
1.2.3. Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah.....	5
1.2.4. Sayur dan Buah.....	7
1.2.5. Sistem Imun dalam Tubuh Manusia.....	9
1.2.6. URT (Ukuran Rumah Tangga).....	10
1.2.7. Penentuan Lokasi.....	10
1.2.8. Teknik <i>Sampling Snowball</i>	11
1.3. Tujuan Penelitian.....	12
2. METODE PENELITIAN.....	13
2.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	13
2.2. Terminologi	13
2.3. Tahapan Penelitian.....	13
2.4. Desain Penelitian	15
2.5. Variabel Penelitian.....	17
2.5.1. Variabel.....	17
2.5.2. Parameter	17
2.5.3. Indikator.....	17
2.5.4. Parameter Pendukung	17
2.5.5. Alat Pengumpulan Data	17
2.6. Jenis dan Sumber Data.....	18
2.7. Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
2.7.1. Populasi.....	18
2.7.2. Sampel.....	19
2.8. Metode Pengumpulan Data.....	19
2.9. Uji Pendahuluan.....	19
2.10. Pengolahan Data Sebelum Analisis	20
2.10.1. Reduksi Data	20
2.10.2. Koding Data	20

2.10.3.	Ordinansi Data Nominal.....	20
2.10.4.	Tabulasi Data.....	22
2.11.	Teknik Analisis Data	22
2.11.1.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	22
2.11.2.	Analisis Deskriptif Variabel.....	22
2.11.3.	Uji Hubungan	22
3.	HASIL PENELITIAN	24
3.1.	Uji Pendahuluan.....	24
3.2.	Penelitian Utama.....	24
3.2.1.	Uji Validitas dan Reliabilitas	24
3.2.2.	Deskripsi Responden	26
3.2.3.	Uji Hubungan.....	35
4.	PEMBAHASAN	37
4.1.	Pengetahuan Seputar COVID-19.....	37
4.2.	Karakteristik Responden.....	38
4.3.	Keragaman Jenis dan Rata-Rata Konsumsi Sayur dan Buah	39
4.4.	Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi dengan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah.....	40
4.4.1.	Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	41
4.4.2.	Sikap Konsumsi dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	42
4.4.3.	Perilaku Konsumsi dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah.....	43
4.5.	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah.....	43
4.6.	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah	45
4.7.	Hubungan Sikap Konsumsi dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah.....	47
5.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1.	Kesimpulan	49
5.2.	Saran	49
6.	DAFTAR PUSTAKA	50
7.	LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jenis dan Manfaat Vitamin dalam Sayur dan Buah.....	8
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Penelitian Utama.....	24
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Penelitian Utama.....	25
Tabel 4. Deskripsi Karakteristik Responden.....	26
Tabel 5. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Uang Saku.....	27
Tabel 6. Deskripsi Pengetahuan Responden Tentang COVID-19.....	27
Tabel 7. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Sikap Konsumsi Sayur dan Buah.....	28
Tabel 8. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Perilaku Konsumsi Sayur Responden.....	28
Tabel 9. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Perilaku Konsumsi Buah Responden.....	29
Tabel 10. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur Responden.....	29
Tabel 11. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Frekuensi Konsumsi Buah Responden.....	30
Tabel 12. Tabulasi Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur...30	30
Tabel 13. Tabulasi Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Menurut Frekuensi Konsumsi Buah....31	31
Tabel 14. Tabulasi Perilaku Konsumsi Sayur Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur.....31	31
Tabel 15. Tabulasi Perilaku Konsumsi Buah Menurut Frekuensi Konsumsi Buah.....32	32
Tabel 16. Keragaman Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden.....33	33
Tabel 17. Rata-Rata Konsumsi Sayur Responden.....33	33
Tabel 18. Rata-Rata Konsumsi Buah Responden.....34	34
Tabel 19. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Responden dengan Sikap Konsumsi dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah.....35	35
Tabel 20. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sikap Konsumsi dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah dengan Uang Saku Sebagai Variabel Kontrol.....36	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian.....15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Koding Daftar Pertanyaan Kuesioner.....	55
Lampiran 2. Perhitungan Jumlah Responden	59
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	60
Lampiran 4. Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden.....	63
Lampiran 5. Hasil Uji SPSS.....	65
Lampiran 6. Keragaman Jenis Sayur dan Jenis Buah Berdasarkan Sikap Konsumsi.....	68
Lampiran 7. Keragaman Jenis Sayur dan Jenis Buah Berdasarkan Pengetahuan Gizi.....	75
Lampiran 8. Keragaman Jenis Sayur dan Jenis Buah Berdasarkan Perilaku Konsumsi	80
Lampiran 9. Perhitungan URT Buah Naga dan Plum.....	85
Lampiran 10. Hasil Scan Plagiasi	86

